molten®
From the Inside Out

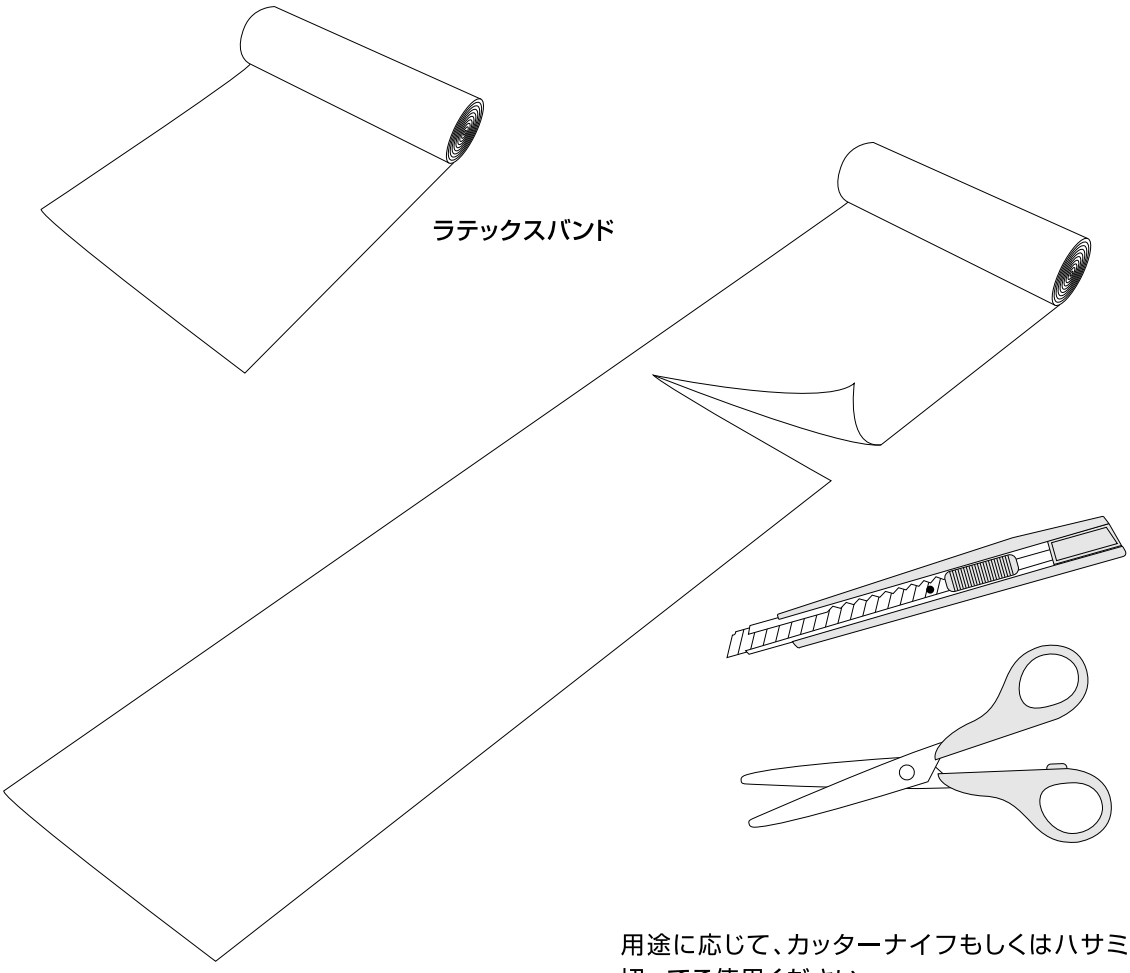
ラテックスバンド取扱説明書

●品番　MXLB15（イエロー）　●品番　MXLB30（ピンク）
●品番　MXLB20（オレンジ）　●品番　MXLB40（パープル）
●品番　MXLB25（グリーン）　●品番　MXLB50（グレー）

注意事項

●屋外や直射日光の当たる場所で保管しないでください。
●高温・多湿・結露の恐れがある場所で保管しないでください。また、火気に近づけないでください。
●ぶつけたり、落としたり、投げたりしないでください。
●商品を切る場合、本体にキズなどをつけないでください。
●ご使用の前に必ず本体に異常が無いか確認してください。万一、キズ・破損など異常があった場合は、使用しないでください。
●安全な場所で、周囲に人がいないことを確認してご使用ください。
●本製品はトレーニング専用です。本来の目的以外には使用しないでください。
●本製品は一人用です。二人以上で使用しないでください。
●使用中バンド表面がベタついたり、バンド同士がくっついたりした場合、表面を水拭きし、乾燥させるか、ベビーパウダーなどをつけてください。
●本製品は日本国内専用です。海外では使用できません。

使用方法



用途に応じて、カッターナイフもしくはハサミで切ってご使用ください。
※バンドは、運動方法に合わせて、使用する長さ+30cmを目安に切ってご使用ください。

運動を行うときの注意点

1.運動を始める前と運動終了後には、必ず準備体操および整理体操を行ってください。
2.無理な運動はひかえて、十分な休憩を取りながら行ってください。
3.運動中に動悸・めまいなど、気分が悪くなったらすぐに運動を中止してください。
4.高血圧・心臓・関節などに持病がある方は、運動前に医師に相談してください。
5.運動中は息を止めず、自然な呼吸を心がけてください。
　呼吸を止めて運動をすると、脳や心臓の血流を低下させ、ひどい場合には、脳梗塞や心筋梗塞の危険を伴うことがあります。
　重たい負荷や、過剰な運動時に、呼吸を止めてしまう場合が多いようですのでお気を付けください。
6.1つの運動回数の目安は、1運動：10～15回を3セットです。
　左右別々に行う運動の場合は、左右の運動を交互に行ってください。
　ただし、その日の体調や使用者のレベルに合わせて無理のないように行ってください。
7.運動中の事故防止のため、必ず付き添いの方の見守りの下、運動を行ってください。
8.痛みやケガの原因となるので、各運動は正しい姿勢・方法で行い、それぞれの運動で意識する筋肉に注意して行ってください。

運　動　例

1　ひざを伸ばす運動

●運動の目的：ひざを安定させ、歩行や階段の昇り降り動作を改善する。
●意識をする筋肉：太ももの表側

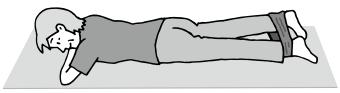
1
いすと片足の間に握りこぶしが1つ入るくらいの長さでバンドで結ぶ。

2
ひざを曲げた状態からひざをまっすぐに伸ばす。まっすぐな状態を数秒間保持した後、ゆっくりと元に戻す。

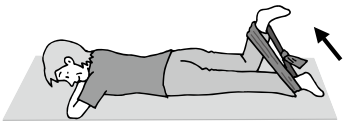
2　ひざを曲げる運動

●運動の目的：ひざを安定させ、歩行や階段の昇り降り動作を改善する。
●意識をする筋肉：太ももの裏側

1 うつぶせになり、両足の間に握りこぶしが2つ入るくらいの長さで両足をバンドで結ぶ。両手は顎の下に置く。



2 ひざを床につけたまま片足を曲げる。曲げた状態を数秒間保持した後、ゆっくりと元に戻す。



3　腕を曲げる運動

●運動の目的：身体を支える力を改善する。
●意識をする筋肉：腕

1
足を少し開き、結んだバンドを片足で踏み、片手でバンドを握る。腕は体の側面につける。

2
肘を固定したまま、腕を曲げ、曲げた状態を数秒間保持した後、ゆっくりと元に戻す。

仕　様

ラテックスバンド

品番　MXLB15(イエロー)／MXLB20(オレンジ)
　　MXLB25(グリーン)／MXLB30(ピンク)
　　MXLB40(パープル)／MXLB50(グレー)

レベル1　●カラー：イエロー
レベル2　●カラー：オレンジ
レベル3　●カラー：グリーン
レベル4　●カラー：ピンク
レベル5　●カラー：パープル
レベル6　●カラー：グレー

●サイズ：全長500×幅15cm
●素材：天然ゴム

開発・製造元

株式会社 モルテン
健康用品事業本部
www.molten.co.jp/health
東京　札幌　仙台　名古屋　大阪　広島　福岡
製品他、各種お問い合せは
〒739-1794　広島市安佐北区口田南2-18-12
TEL.082-842-9975
FAX 0120-769-123
E-mail:health@molten.co.jp

※ 健康用品事業本部にて取得しています。

2015.10